

День Здоровья

«Нам со спортом по пути, ГТО ждет впереди»!



ГТО - путь к успеху!

Ты хочешь успешной карьеры, и быть готовым
защитить своих близких?

У тебя есть шанс изменить жизнь в лучшую сторону
Приходи и сдай нормативы ГТО, задумайся о будущем!

**ЗАИНТЕРЕСОВАЛСЯ?
Тогда ДЕЙСТВУЙ!!!**

- Изучи план ▶
- Сдай нормативы
- Получи значок
- Носи его с гордостью

Бег
Прыжок в длину с разбега
Прыжок в длину с места
Метание
Подтягивание
Наклон вперед с прямыми ногами
Льжные гонки
Плавание
Стрельба из пневматической винтовки (упражнение ВП-2)
Туристский поход с проверкой туристских навыков

Физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне" впервые был введен в 1931 году, успешно просуществовав 60 лет комплекс был свернут в 1991 году. За последние 20 лет общее физическое состояние населения России настолько ухудшилось, что те нормативы, которые сдавали наши родители, под силу сдать только единицам...

Подготовила и провела: учитель физической культуры
МБОУ СОШ №14

Строева А.Р.

2016 г.

Сценарий спортивного праздника

Ход мероприятия

Звучит музыка (Гимн спорта).

О, спорт ты неизменно даришь радость,
Душе и телу спутник бытия.
Здоровье сохранить ты всем поможешь,
Прекраснее всего гармония твоя.

Звучат фанфары (Трубы).

Внимание, внимание сегодня в нашей школе День Здоровья проходит под девизом «ГТО – наш верный друг».

Слово для приветствия предоставляется директору нашей школы Тарасенко С.В.

Звучит песня «Спорт» (выходят ведущие).

1 ведущий:

Расскажу Вам для чего,
Сдаём мы нормы ГТО.
Чтоб здоровье укреплять,
Патриотами, чтоб стать.

2 ведущий:

Нужно ведь спортивным быть,
Чтоб Россию защитить.
Чтоб спортсменов было много,
Чтобы люди жили долго.

3 ведущий:

Чтобы знал, и стар и млад,
Что здоровье – это клад.
И посмотрим кто кого,
Все на сдачу ГТО.

4 ведущий:

Сдать ГТО совсем не просто,
Ты сильным, ловким должен быть.
Чтоб нормативы победить,
Значок в итоге получить.

5 ведущий:

Пройдя же все ступени вверх,
Ты будешь верить в свой успех.

И олимпийцем можешь стать,
Медали будешь получать.

6 ведущий:

ГТО – наш верный друг,
Это знают все вокруг.
На скамейке не сиди,
Бегать, прыгать выходи.

Вожатый:

Кроха сын к отцу пришёл,
И спросила кроха.
ГТО я сдать хочу,
Это хорошо иль плохо?

ГТО? Сказал отец,
Нужно потрудиться.
На пробежку по утрам,
Будем выходить мы.

Возле дома я турник,
Сделать постараюсь.
Расти сын здоровячком,
Спортом занимаясь.

Выходит первоклассник(мальчик и девочка) (звучит музыка о спорте утренняя гимнастика).

Показывают комплекс УГГ под музыку

Мальчик:

– Кто вы такие и откуда?

Ведущие все вместе:

– Мы учащиеся МБОУ СОШ №14 Готовимся сдавать нормы ГТО.

Мальчик:

Что такое ГТО?

Вы не видели его?

Где он, что он покажите?

И быстрее научите.

1 ведущий:

ГТО – это движение, сила, гибкость, ускорение.

2 ведущий:

ГТО – это здоровье, пульс, нагрузка и давление.

3 ведущий:

ГТО – это отвага и любовь родного флага.

4 ведущий:

ГТО – это успех, общенье, радость, быстрый бег.

5 ведущий:

ГТО – это улыбки, радость и победы крики.

6 ведущий:

ГТО – упорный труд, но так же это тренировка, и от скуки установка.

Вожатый:

ГТО – это Всероссийский физкультурный комплекс Готов к труду и обороне.

С 1 сентября 2016 года все желающие учащиеся приступили к выполнению видов испытаний по ступеням.

Ну, а пока мы все с вами должны начать подготовку и борьбу с самим собой. Со своей ленью, с нехваткой времени на поддержание своего здоровья.

Не забывайте «Движение – это жизнь!», соблюдая рекомендации к недельному двигательному режиму, вы станете на шаг ближе к заветному значку ГТО, обретете гармонию силы и духа.

ГТО – друг здоровью.

В комплексе 6 ступеней:

1 ступень для ребят 6 – 8 лет;

2 ступень для ребят 9 – 10 лет;

3 ступень для подростков 11 – 12 лет;

4 ступень для юношей и девушек 13 – 15 лет;

5 ступень для наших старшеклассников 16 – 18 лет.

Комплекс содержит виды испытаний – тесты:

4 – обязательных;

4 – по выбору.

Комплекс, включает знания и рекомендации по двигательному режиму.

Мальчик:

Полюбил я ГТО,

И узнал я про него.

Это нормы, тренировка,

И от лени установка.

Звучит бегать

(Надо бегать»).

Вожатый:

Приглашаю всех для проведения динамической паузы:

1)

И.п. стойка ноги врозь, руки на пояс.

1 – 2 – наклон туловища вправо;

3 – 4 – наклон туловища влево;

5 – 6 – наклон туловища назад;
7 – 8 – наклон туловища вперед;
9 – 10 – пружинящий наклон к правой ноге, руки вниз;
11 – 12 – пружинящий наклон туловища к левой ноге;
13 – 14 – наклон туловища вниз;
15 – 16 – наклон туловища назад;

2)

И.п. – о.с.

1 – 3 – три пружинящих наклона вниз;

4 – И.п.

3)

И.п. – о.с.

1 – 2 – медленно наклон вперед (касание руками пола);

3 – 4 – удержание данного положения.

Вожатый:

- К соревнованиям, готовы?
- Готовы.
- Что помогает нам заряжаться?
- Солнце.
- Что помогает нам закаляться?
- Воздух.
- Что закаляет нас?
- Вода.
- Здоровье, у нас какое?
- Отличное всегда.

Вожатый:

Комплекс ГТО, друзья,
Без него никак нельзя.
Учит Родину любить,
Сильным, статным, крепким быть.
Быстро бегать, прыгать ввысь,
Жизненных высот достичь.

Звучит минусовка песни «Хоккей. Ура!».

Текст песни

ГТО – наш лучший друг!
Это знают все вокруг.
С физкультурой все учащиеся дружат.
Любим бегать и скакать,
В баскетбол любим играть.

Для здоровья спорт нам
Очень – очень нужен!

Нормативы все сдадим,
Все рекорды победим.
Чемпионом быть любой из нас мечтает.
Сила, ловкость, быстрота
И исполнилась мечта!
Жить нельзя без спорта!
Каждый это знает!

Руководитель праздника знакомит с программой Дня Здоровья.

1-2 классы – проводятся спортивные эстафеты.

3-4 классы – проводятся спортивные эстафеты с элементами нормативов комплекса ГТО.

5-11 классы – сдают нормативы комплекса ГТО.

После подведения итогов, учащимися старших классов проводится общешкольный флэшмоб. *Под песню «Я ты, он, она – вместе целая страна!»*



